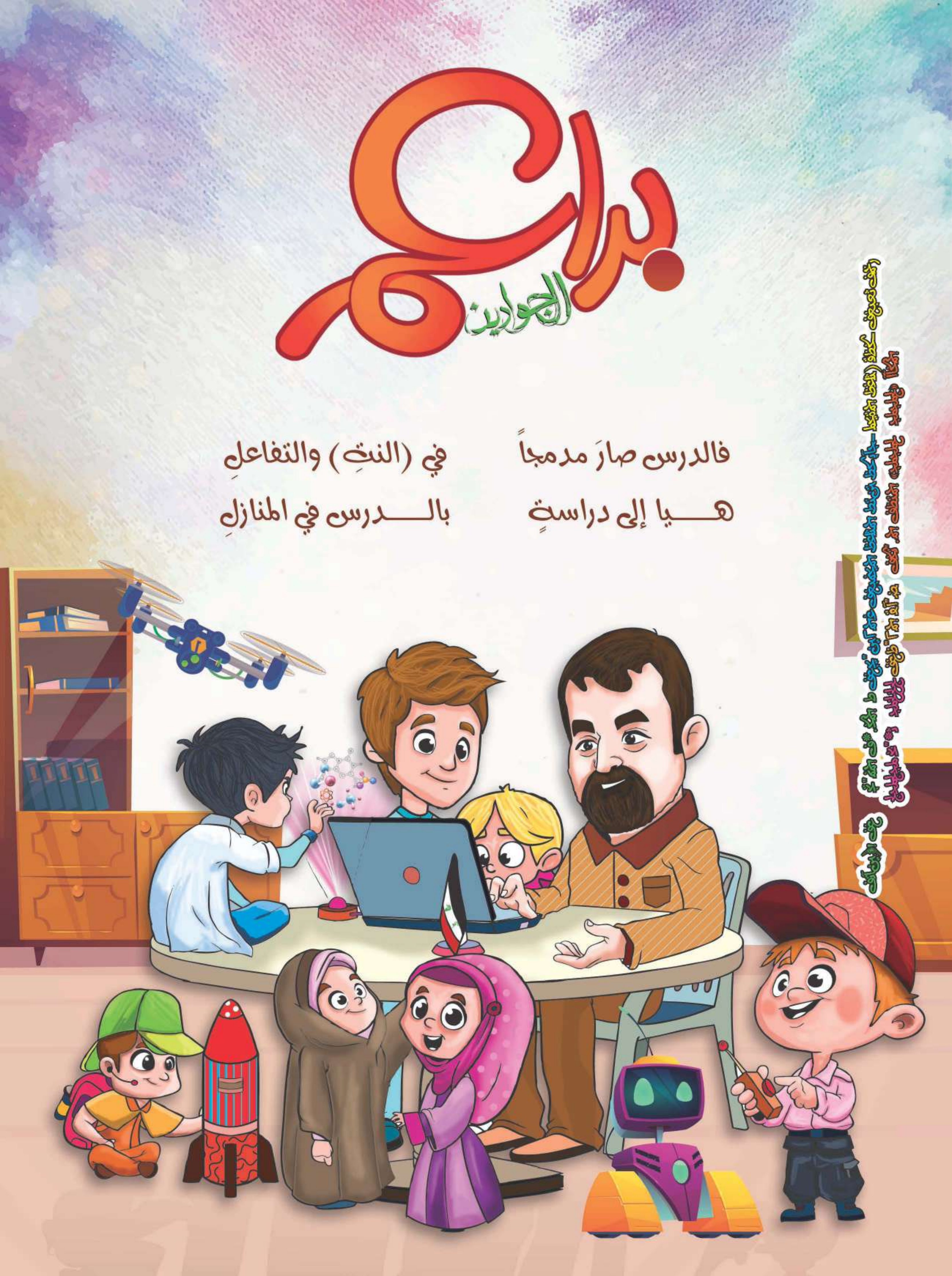

براعم
الجوادين
فالدرس صارَ مدمجاً
في (النتِ) والتفاعلِ
هــيا إلى دراسةٍ
بالـــدرس في المنازلِ



الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة/ قسم الشؤون الفكرية والإعلام

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ١٤٨٤ لسنة ٢٠١٠



راسلونا: www.aljawadain.org

اقرأ في هذا العدد








أحباءنا..

ونحن نعيش هذه الأزمة الصحية بسبب جائحة كورونا لا بد لنا أن نكون بمستوى المسؤولية.. فيجب علينا أولا أن نلتزم بكل الإجراءات الوقائية الصحية كارتداء الكمامات الصحية والتباعد الاجتماعي والحفاظ على النظافة والتعقيم المستمر.. وثانيا يجب علينا أن نحافظ على أفراد أسرتنا ونحرص على عدم جلب أية عدوى لا سمح الله من خارج البيت..

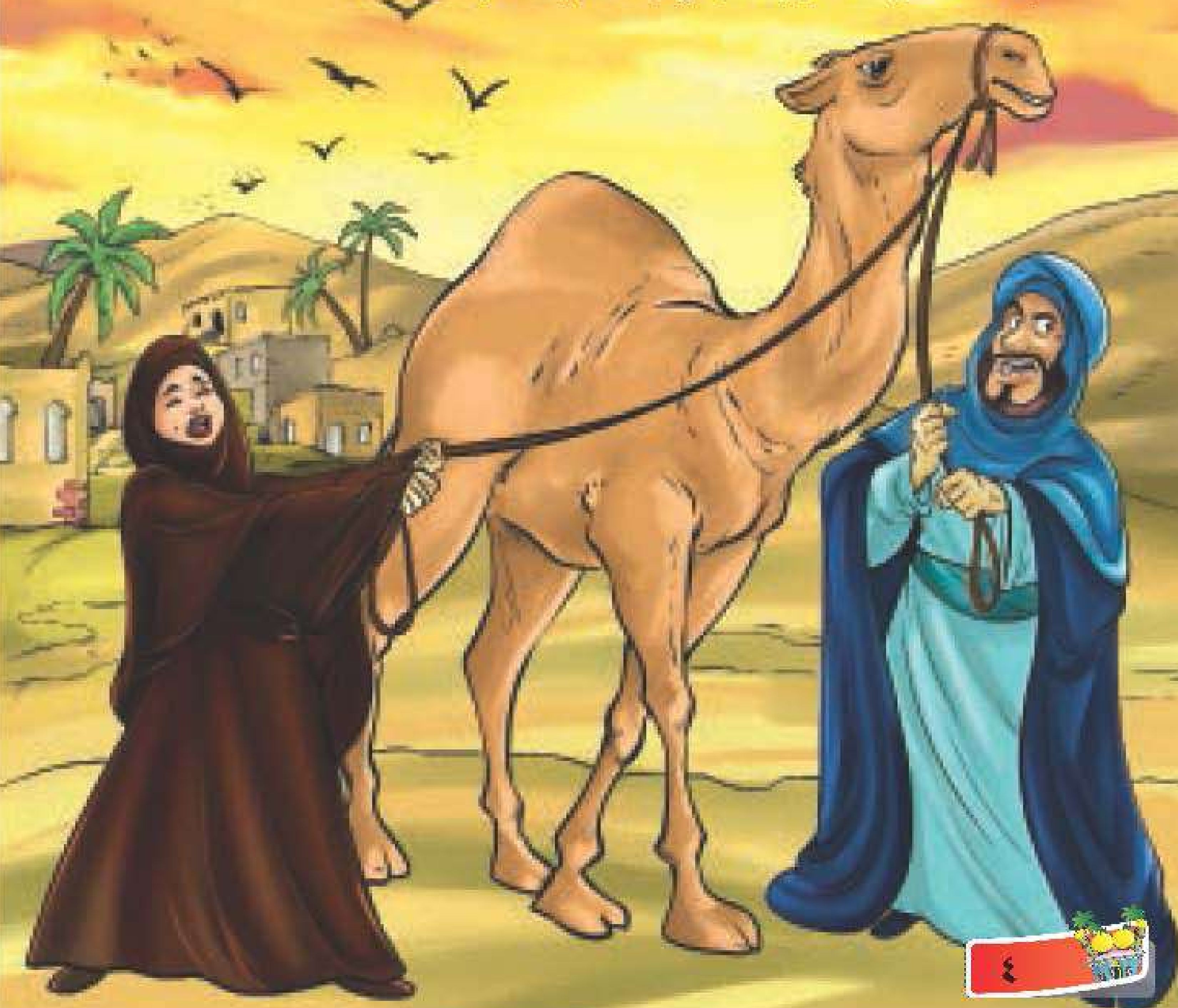
أصدقاءنا..

من الإجراءات التي فرضتها تلك الأزمة هو التعليم الإلكتروني التفاعلي.. وهي طريقة جديدة علينا لكنها مهمة جدا للتواصل مع أساتذتنا ومعلمينا لفهم الدروس والواجبات وهذه الطريقة تحتم علينا التعامل مع أجهزة الهواتف الذكية أو الحاسبات لنكون أمام عالم الإنترنت المفتوح.. لذا احرصوا على عدم ضياع وقتكم بأشياء جانبية كالألعاب والتصفح عندما يكون الهاتف الذكي بين أيديكم.. وأن لا تشغلوا أنفسكم بما يلهيكم عن دراستكم وحل واجباتكم المدرسية.. فإحدى طرق مواجهة فايروس كورونا القاتل هو التعليم الإلكتروني التفاعلي، وعدم السماح له بتأخيرنا وتراجعنا عن مواكبة العلم والتعلم.. وتذكروا أن هناك الكثير ممن يضحي من أجل حياتنا وصحتنا من الجيش الأبيض وعلينا أن لا نضيّع جهودهم بعدم الالتزام من جهة ومن جهة ثانية لا بد أن نكون عند حسن ظن آبائنا وأمهاتنا لنيل درجة النجاح في نهاية المطاف.

انطق بالحق

رسوم / عمر شريف
سيناريو / زينب حسين

في يوم من الأيام كان الصحابي الجليل عمار بن ياسر ﵁ يتحدث عن موقف رآه وتعجب منه فقال: كنت جالساً بين يدي مولانا أمير المؤمنين ﵇ وإذا بصوت قد أخذ جامع الكوفة، فقال: يا عمار ائت بذي الفقار الباتر، فجئته بذي الفقار فقال: اخرج يا عمار وامنع الرجل عن ظلامة هذه المرأة، فإن انتهى وإلا منعته بذي الفقار قال: فخرجت وإذا أنا برجل وامرأة قد تعلقوا بزمام جمل والمرأة تقول: الجمل لي، والرجل يقول: الجمل لي، فقلت: إن أمير المؤمنين ينهاك عن ظلم هذه المرأة، فقال: لا يمكنه أن يأخذ جملي ويدفعه إلى هذه المرأة الكاذبة..



فقال عمار رضي الله عنه: فرجعت لأخبر مولاي فإذا به قد خرج ولاح الغضب في وجهه وقال: ويلك خل جمل المرأة، فقال: هو لي.

فقال أمير المؤمنين عليه السلام: كذبت يا لعين.

قال: فمن يشهد أنه للمرأة يا علي؟ فقال: الشاهد الذي لا يكذبه أحد من الكوفة، فقال الرجل: إذا شهد شاهد وكان صادقاً سلمته إلى المرأة، فقال علي عليه السلام: تكلم أيها الجمل لمن أنت؟

فقال بلسان فصيح: يا أمير المؤمنين وخير الوصيين أنا لهذه المرأة منذ بضع عشر سنة،

فقال علي عليه السلام: خذي جملك.



رسوم/ زبيدة الطلاع

سيناريو/ سمير جميل

الأخ الصالح

ملك الدنيا بأجمعها وجاب الأقطار والأمصار بجيوشه مهاباً مبجلاً، مصطحباً معه أربعة آلاف عالماً، وكان لا يمر بمصر من الأمصار إلا استقبله أهلها بالترحاب والاحترام اللائق بمكانته العالية، غير أهل مكة فإنه حينما مر بهم لم يلق منهم ذلك الاحترام.

الملك: أيها الوزير يا عميا ريسا

الوزير: لبيك سيدي الملك.

الملك: ما بال أهل هذه القرية لا يبدون التبجيل والاحترام لي.

الوزير: يا سيدي هؤلاء غرهم إنهم سدنة هذا البيت.

الملك: ويلهم قسماً لأخربن عليهم بيتهم ولأقتلنهم أجمعين.

واستأذن الوزير الملك للخروج من عنده وما أن وصل إلى باب الفسطاط حتى يصرخ الملك: آه انتظر عميا ريسا.

الوزير: ما الخبر سيدي.

الملك: أحس بألم فظيع في رأسي.

الوزير: عافاك الله سيدي سأدعو لك الحكماء.

وما أكمل الوزير كلامه حتى انفتح من عيني الملك وأذنيه وأنفه وفمه ماء نتن الرائحة.



توافد الحكماء على الملك يعاينونه ويطببونه لكن من دون فائدة تذكر، فقال الحكماء: أيها الملك أن مرضك هذا أعيانا ولا نجد له دواء وإنا نعتقد إنه أمر سماوي.

جلس الوزير متحيّر يفكّر في أمر الملك.

وفي هذه الأثناء طُرق الباب..!!



أحد العلماء: أيها الوزير عندي علاج لسيدي الملك شرط أن يصدقني النية.
الوزير: أأنت متأكد مما تقول.
العالم: أدخلني عليه وسترى ذلك.
الوزير: تعال معي.
يدخل الوزير على الملك: سيدي الملك عالم من علمائك يدّعي عنده علاجك.
الملك : أدخله.
العالم: أيها الملك أصدقني القول ما كانت نيتك تجاه هذا البيت.
الملك: أخربه وأقتل أهله.
العالم : تب من ذلك ولك خير الدنيا والآخرة .
الملك : قد تبت مما كنت نويت.

عوفي الملك في الحال فلما رأى ما جرى له علم ما لهذا البيت من مكانة عند الله عندها آمن بالله وبإبراهيم الخليل وخلع على الكعبة سبعة أثواب، بعدها توجه نحو يثرب.

وفي يثرب أراد أربعمائة من العلماء ان يعتزلوا ويقيموا في يثرب، فسألهم الملك عن سبب هذا؟ فقال العلماء: أعلم أيها الملك ان هذا البلد مهجر آخر الرسل وإنّا على رجاء أن ندركه أو يدركه أولادنا.
أذن لهم الملك بالبقاء وأكرمهم وحملهم رسالته إلى النبي الخاتم يخبره بإيمانه به وتصديقه إياه، وإنه لو أدركه لكان في خدمته.

بلغت رسالته رسول الله ﷺ بعد ألف سنة فلما قرأها قال:

« مرحبا بالأخ الصالح »
ثلاث مرات.

مختبر الأذكياء

أهلا بكم يا أصدقائي هل سمعتم من قبل بالحمم البركانية تلك الظاهرة الطبيعية التي تحدث لتخفيف حدة الحرارة والضغط الداخلي الموجود في أعماق سطح الأرض. فتعمل فتحات في الأرض لتخرج منها نيران وأدخنة كثيفة متكوّنة من أحجار منصهرة وغازات ومواد أخرى ، وهي خطرة إلا أنها تنتج بعض المعادن المفيدة.



والآن أيها الأحبة لننفذ تجربة فيزيائية تشبه الحمم البركانية:

المكونات

- كوب شفاف.
- زيت نباتي.
- خل.
- مُلوّن طعام (لون أحمر).
- صودا الخبز مذابة بالماء.

التنفيذ

امزج الزيت مع الخل ثم ملون الطعام ، بعد ذلك أضف مزيج صودا الخبيز مع الماء.

ماذا ترى؟

ترى فقاعات ملونة داخل الكوب كأنها حمم بركانية!

تنتج هذه الفقاعات نتيجة لتفاعل المكونات التي أضفناها.



رجوع المَلك

الجزء الأول

رسوم/ عمر شريف

سيناريو/ أبو حسن الكاظمي

يحكى في زمن بعيد عن ملك عظيم حكم الأرض بسطوته، ونال خيراتها بحسن تدبيره وحكمته، وكان اسمه (الملك أرسلان) وحين مرت علية السنون وقد أحكم زمام حكمه ومملكته وبسط بين الرعية عدله ورحمته، بدأ ينساب الى قلبه شيء من الملل وفقد السعادة بكل شيء ..

وذات يوم كان يجلس على كرسي عرشه الكبير وحوله الخدم والحاشية و الكآبة والملل يملآن قلبه..!!

الوزير: سلّم الله سيدي الملك العظيم، أرجو أن لا يوجد ما يبعث على سأم وملل ملكنا الجليل؟

الملك: أهلا يا وزيرنا ومشيرنا سعيد، من الجيد إنك حضرت في هذه الساعة، يا وزيري المخلص، إنني اشعر بالملل والضجر يا سعيد، لا يوجد شيء يبعث على الفرح والسرور في حياتي، فقد ملكت كل شيء المال والسلطان والجاه والرعية والزوجات والأولاد، آآآآه كم كنت سعيدا حين كنت لا أملك ما أملكه اليوم..

الوزير: يا سيدي الملك ما رأيك أن نذهب إلى سباق الخيل، أو نخرج في رحلة صيد؟
الملك وهو يبدي سعادة في وجهه: أحسنت يا سعيد إنها فكرة صائبة.. رحلة صيد نروّح بها عن أنفسنا المغمومة.

فرح الوزير سعيد بموافقة الملك على هذه الرحلة لتحقيق ما يدور في عقله، فأخذ يضحك ويردد: وأخيرا سأصل الى مرادي وأسطو على مملكة هذا الأحمق الساذج .. أرسلان. هههههه.
ثم اتفق الوزير مع سائس الإسطبل في حل اللجام والسرج للحصان الذي سيمتطيه الملك في رحلة الصيد وسلّمه كيساً من المال..





سميرة طفلة صغيرة تعيش في الحقول مع أبويها وأخوانها .. خرجت سميرة ذات يوم كعادتها إلى الحقول الخضراء لترعى أغنامها ومعها البقرة الكبيرة ..

أخذت تقفز وتمرح في الطريق المؤدي إلى الحقل الكبير، حتى وصلت الحقل وأخذت البقرة الكبيرة تأكل من الحشائش الوفيرة حتى شبعت وبدأت كعادتها تومىء برأسها إلى سميرة إشارةً إلى أن الحليب أصبح جاهزاً ..

أخذت سميرة الدلو الخاص بجمع الحليب وبدأت تحلب البقرة حتى أمتلأ بالحليب الشهي والغني بالفوائد..

حملت الدلو ووضعته على ظهر البقرة لتذهب إلى السوق تبيعه ..
وصلت سميرة إلى سوق الحي وربطت بقرتها الجميلة مع بقية أغنامها عند مقدمة السوق وأوصت الرجل الطيب بائع الخبز أن يراقبها بينما هيَ تبيع الحليب ..
دخلت سميرة السوق وبيدها الدلو وهي تنادي ..

حليب .. حليب .. حليب البقرة الأصفر الرهيب..
فهوَ المعافي .. وهوَ الطبيب.. حليب .. حليب..

اجتمع الناس حول سميرة ليشتروا الحليب، وكانت تبيع الزجاجة الواحدة بعشرة دنانير ، وكان الدلو يملأ عشر زجاجات من الحليب، باعت سميرة تسع زجاجات من الحليب وبقيت الزجاجة الأخيرة إلى أن أتى رجل فقير وقال لها أنه يمتلك نصف المبلغ فقط فوافقت وباعته الزجاجة الأخيرة..
وعند عودتها للمنزل لاحظت أن هناك شخص يتبعها ويحاول أن يختبئ بين الحشائش !!
فكّرت سميرة بسرعة وتوقعت من المحتمل أن يكون لص يحاول سرقة نقودها .. فخبأت النقود في حذائها المثقوب وواصلت المسير ، وفجأة اعترضها رجل وقال لها بصوت عال: اعطني جميع أموالكِ يا صغيرة .. فردت عليه سميرة لا أمتلك أي مال .. وقام بالبحث في جيوبها ولم يجد شيئاً.. فولى هارباً وهوَ يدمدم: أيتها الطفلة البخيلة.. وراحت سميرة تضحك عليه إلى أن وصلت لمنزلها وحكت القصة لأبويها وهيَ ترفع حذائها وتقول: الحذاء المثقوب أنجاني من السرقة.



أصدقائي الأذكياء

استخدموا عقولكم الذكية وحاولوا أن تتوصلوا إلى المبلغ الذي جمعته سميرة من بيع دلو الحليب كاملاً؟؟

اكتب المبلغ هنا



الببغاء طائر معروف بألوانه الزاهية التي تتراوح بين الأخضر والأحمر والأزرق والأصفر، وتتميز بعض أنواعه بتقليد الأصوات وهوَ ما جعلها طيور محببة للإنسان لتربيتها كطيور مدللة، يتميز البيغاء برأسه الكبير نسبياً وعنقه القصير، ولسانه الغليظ، وقائميه بالمخالب القوية التي تساعده على التعلق بأغصان الأشجار، وبمنقاره الصلب المتين القادر على كسر قشرة الجوز الصلبة لأنه طعامه المميز، وبعض أنواعه تتميز بطول أعمارها..

أما البيغاء نجمة هوليوود بوللي (polly) فهي من نوع ببغاء المكاو ..



الببغاء بَوللي (Polly)
نجمة هوليوود

الذي يعتبر من أجمل أنواع الببغاوات وأزهاها لوناً.. فقد قضت حياتها تشارك في أفلام هوليوود ويعتقد أنها كانت أقدم ببغاء في العالم حيث تم تسجيلها في موسوعة الأرقام القياسية كأكبر ببغاء معمّر تم اكتشافه على وجه الأرض..جاءت الببغاء بوللي إلى بريطانيا لتصوير أحد الأفلام بعد أن كانت قد ظهرت سابقاً في أفلام عديدة ناجحة، رحلتها إلى بريطانيا كانت محطة تقاعدها .. إلا إنها كانت تشعر دائما أنها نجمة وتستحق الحياة المترفة، ولم تتوقف عدسات الكاميرات من متابعتها حتى بعد ابتعادها عن أضواء الوسط الفني.



فتى الأدغال

رسوم/ عمر شريف
سيناريو/ حمدي هاشم

وبدأ الشتاء من جديد يزور الأدغال ككل عام

ياااااه..
من فعل كل هذا بغابتنا؟

بررررررر..
أطرافي تتجمد

هههههه.. جلد الدب
أفضل من جلد النمر..
فراء يبعث الدفء

وفي الصباح

ليلة الأمس كانت
شديدة القسوة على غابتنا

يا إلهي.. كوخ جدتنا
حطمته العاصفة.

مسكينة جدتنا.. كيف ستقضي
بقية ليالي الشتاء الباردة

لا تقلقي يا جدتي.. سيعود
كوخك أفضل مما كان

كيف؟؟
لقد أصبح كوخي حُطاما

أسرع وأحضر المنشار من كوخنا
وبعض الحبال

سأذهب فورا


وبالفعل بدأسنان يبذل جهدا خارقا لمساعدة العجوز
أسرع يا مازن.. يجب أن نلتهي قبل الغروب
أسرع وأحضر بعض الصمغ من شجرة الصمغ القريبة
سأحضرها فورا
ومرت ساعات من العمل الدءوب
ناولني حبلا قصيرا
وكانت النتيجة كوخا رائعا
يا للروعة.. لا أعرف كيف أشكركما على صنيعكما
لا شكر على واجب
إنها تمطر من جديد
لنعد لكوخنا بسرعة.. ففراء الدب ينتظرني

حكيم البراعم

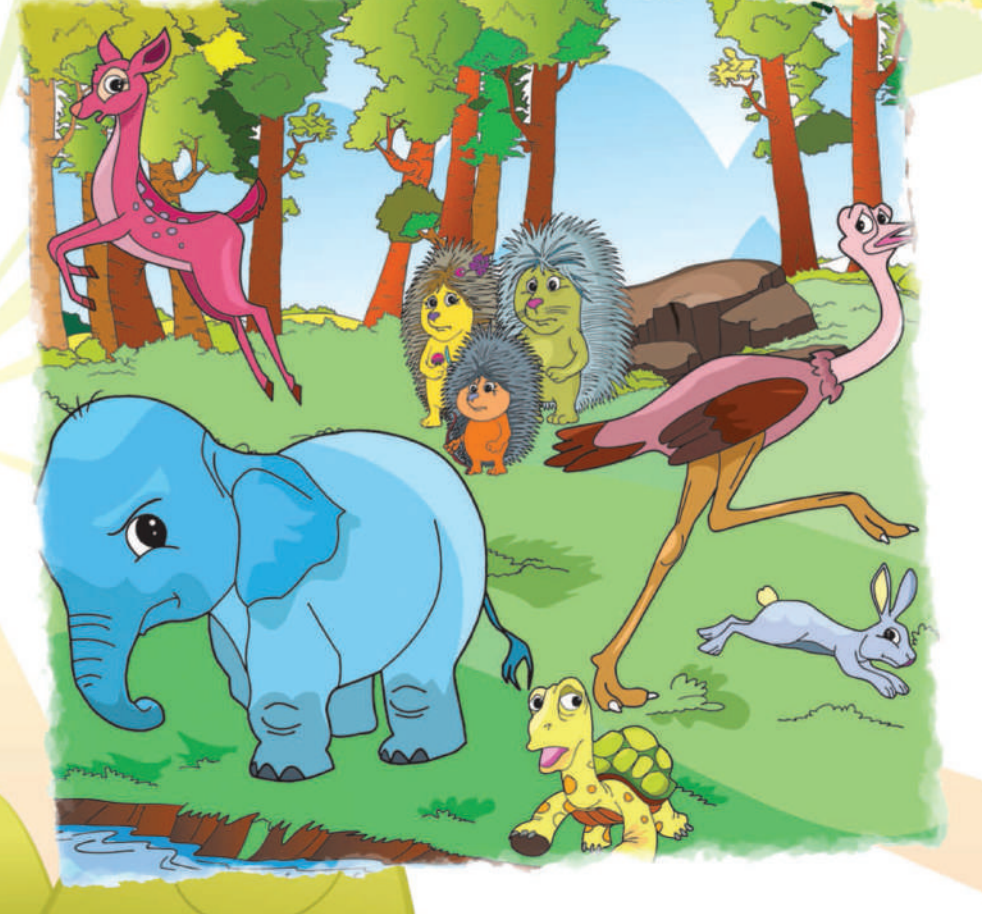



سيناريو/ رغد عزيز

الشّيهم.. سوء الظن



يسمّيه العرب قديماً الشَّيهم، واليوم يُطلق عليه النَّيْص، له أشواك حادة ولكنه مسالم



يعيش مع عائلته في قرية، ولكن الحيوانات تخاف من أشواكهم ولا يقترب منهم أحد


جلست عائلة النَّيْص وحدها
وبدا على وجوههم الحزن
وفي يوم صاح الطاووس: لقد هجمت
الذئاب على القرية
هربت حيوانات القرية
وهي خائفة جداً
انتظرونا في العدد القادم إن شاء الله

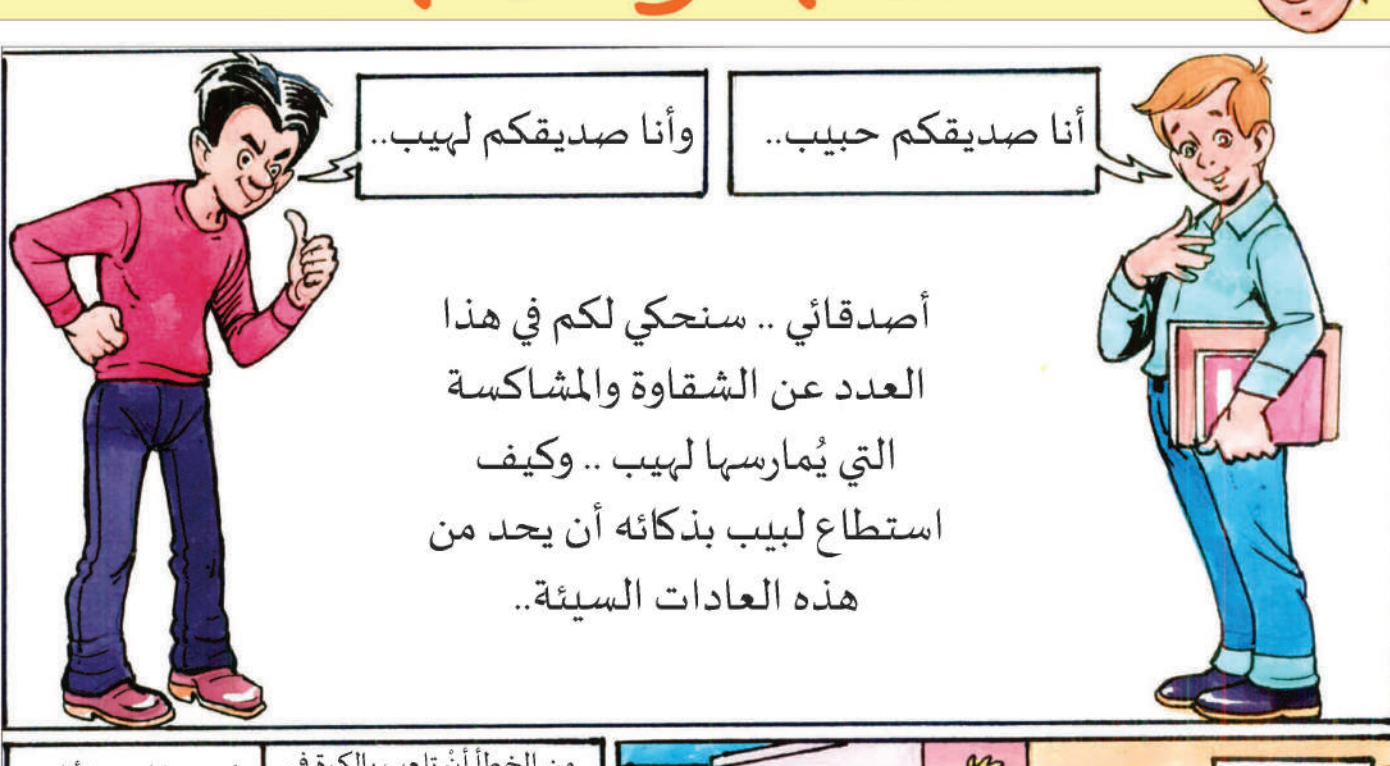
الأخوان النشيطان







حبيب ولهيب



أنا صديقكم حبيب..
وأنا صديقكم لهيب..
أصدقائي .. سنحكي لكم في هذا العدد عن الشقاوة والمشاكسة التي يُمارسها لهيب .. وكيف استطاع لبيب بذكائه أن يحد من هذه العادات السيئة..



آخ...
ها ها ها.. هذا ذنبك.. لماذا تتواجد في طريق الكرة
من الخطأ أنْ تلعب بالكرة في زقاق ضيق بين البيوت.. إذهبْ والعبْ بها في الساحة القريبة من الحيّ..
ليس هذا من شأنك.. أنا ألعب الكرة.. أينما أريد..



طاااخ
أيها الشقي.. سأشكوك لوالدك..
ولكنني لم أقصد..



رسوم/ ضياء الحجار

سيناريو/ جليل خزعل

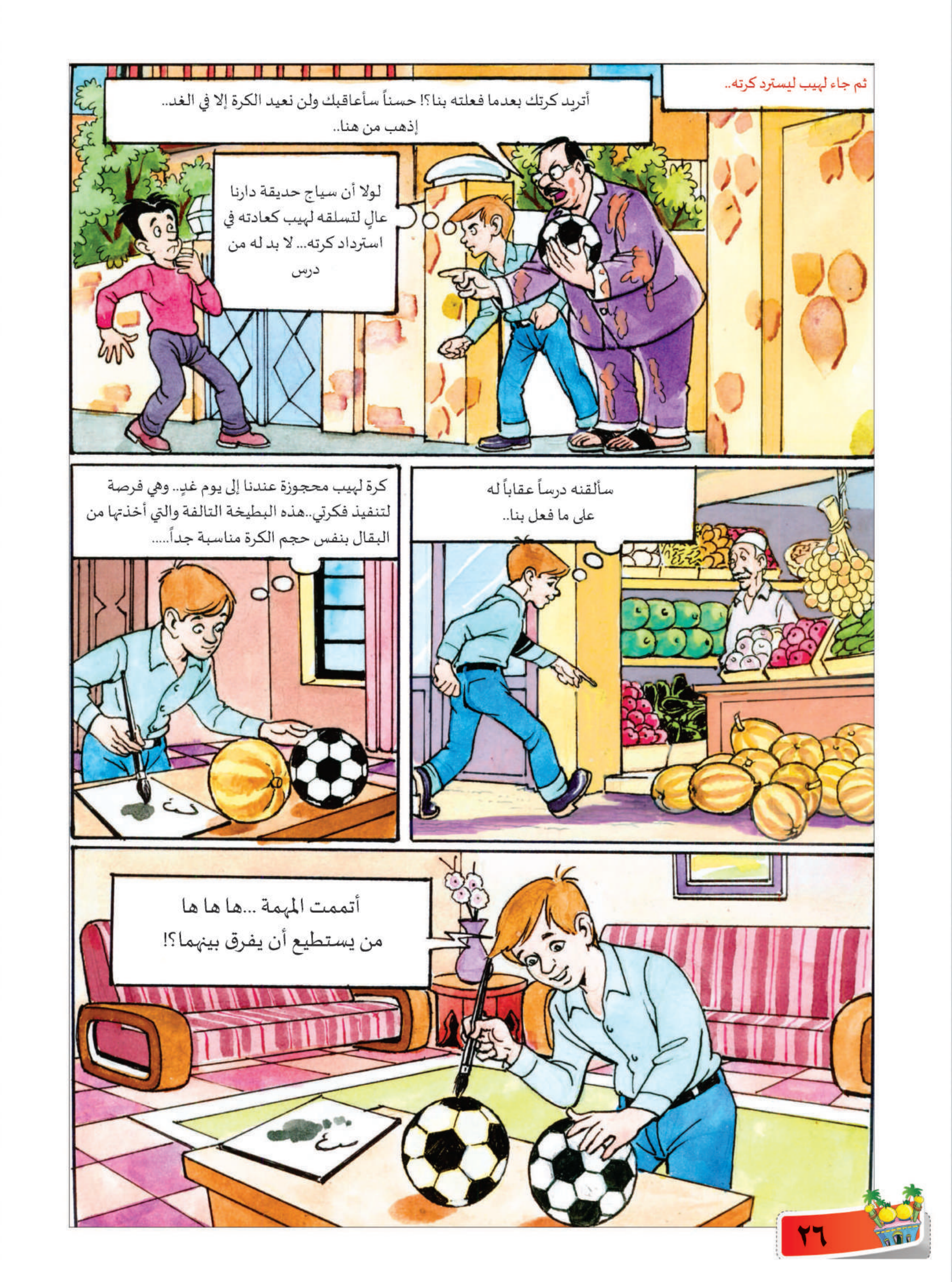











ثم جاء لهيب ليسترد كرته..
أتريد كرتك بعدما فعلته بنا؟! حسناً سأعاقبك ولن نعيد الكرة إلا في الغد.. إذهب من هنا..
لولا أن سياج حديقة دارنا عالٍ لتسلقه لهيب كعادته في استرداد كرته... لا بد له من درس
سألقنه درساً عقاباً له على ما فعل بنا..
كرة لهيب محجوزة عندنا إلى يوم غدٍ.. وهي فرصة لتنفيذ فكرتي..هذه البطيخة التالفة والتي أخذتها من البقال بنفس حجم الكرة مناسبة جداً.....
أتممت المهمة ...ها ها ها
من يستطيع أن يفرق بينهما؟!


وفي اليوم التالي...
جئت لاسترداد كرتي..
خذها واركلها
بعيداً عنّا...
نعم ... نعم...
سأركلها ركلة قوية جداً
تبعدها عنكم مئات الأمتار
؟!!!
طش
ها ها ها...
كرتك تحولت إلى
بطيخة ها ها ها...
أُف.. يا لها من
رائحة كريهة..
ها ها ها......
هذا جزاء مشاكساتك وشقاوتك ... والآن خذ كرتك الحقيقية..
ولا تلعب بها داخل الزقاق..إذهب إلى ساحة اللعب خارج الحي
تَمَّتْ

حبات الشوكولا

إعداد / غفران كامل

الشوكولا من الحلويات اللذيذة التي نعشقها جميعاً، فهل تودون التعرف عليها؟ ومن أين تأتي؟

أصدقائي: هذه الشوكولا التي بين أيدينا كانت بذوراً في ثمار كبيرة في شجرة تسمى (الكاكاو)، حيث تزرع هذه الشجر في المناطق الأستوائية الحارة، وعندما تنضج ثمار الكاكاو يتم قطفها وتستخرج منها البذور، ويتم تعريض البذور للشمس أو للتسخين إلى أن تتحول إلى اللون البني بعدها تطحن وتتحول إلى مسحوق الكاكاو اللذيذ.

كيف نصنع حلوى الشوكولاتة في المنزل؟

المكونات: مسحوق الكاكاو، حليب جاف، سكر، زبدة ذائبة

طريقة التحضير: نخلط مسحوق الكاكاو والحليب الجاف والسكر في الخلاط الكهربائي، ثم نضيف لهذا الخليط الزبدة الذائبة بالتدريج مع التحريك المستمر، إلى أن نحصل على خليط متجانس. ثم نسكب الخليط في قوالب صغيرة، ثم نضعها في البراد (الثلاجة) لعدة ساعات إلى أن تجمد، وعندها نقلب القوالب لإخراج حبات الشوكولاتة اللذيذة، ونضعها في صحن التقديم.

مغامرات

جودي

رسوم/ زبيدة الطلاع

إنني جائع ويبدو أن أمي لم تطبخ
اليوم ولا يوجد شيء في الثلاجة

متى ستعدين الطعام يا أمي؟
سأموت من الجوع

لا تقلق سيأتيك الطعام بسرعة،
قل لي ماذا تشتهي أن تأكل؟

اتصلت بخدمة التوصيل ليأتونا
بالطلبات من مطعمنا المفضل

هذه فكرة جيدة فالبيت أصبح أكثر
أماناً من خطر التعرض للوباء خارجه.

لقد أتى الطعام بسرعة كنت
أظنك تمزحين معي

اختاروا الملابس التي تحتاجون لها
لأتصل بخدمة التوصيل

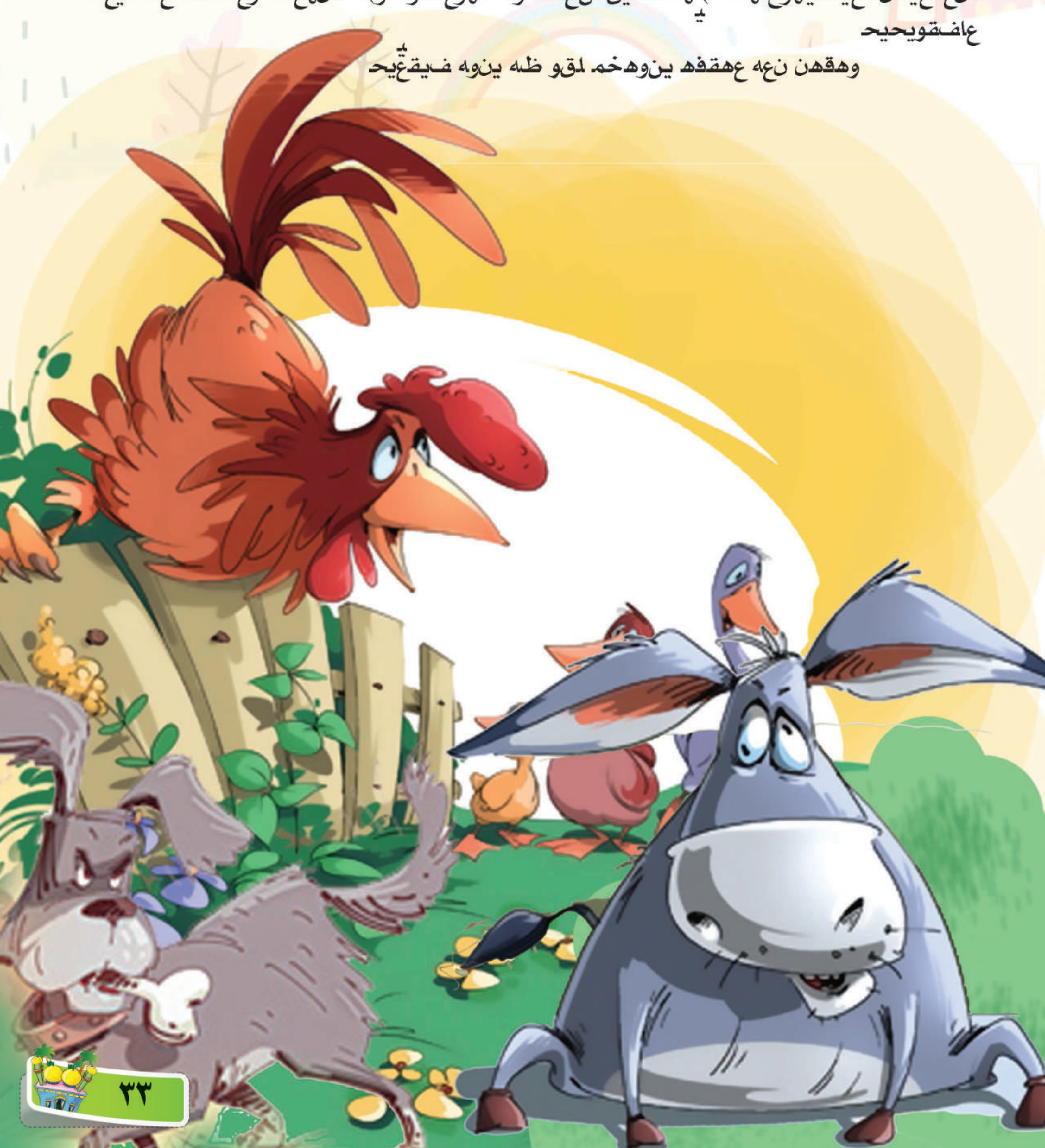

أصبحنا في زمن المصباح السحري
فكل طلباتنا تأتينا إلى البيت
بسرعة
وأنا أيضاً ملابسي رائعة، إنها خدمة ممتازة
وكأنني في حلم لقد أصبح لديّ
فستان جميل من دون عناء
هذه طلباتكم من الألعاب وهذا
الوصل فيه المبلغ كاملاً.
ولكننا لم نطلب ألعاباً، بالتأكيد أنت مخطئ بالعنوان
سأعاقبك وأحرمك من مصروفك
حتى تستوفي ثمن الألعاب
مرحى لقد وصلت ألعابي شكراً لك
يا مارد المصباح السحري
ألم أقل لكم يا أولاد بأن لا تعبثوا بهواتف
أمهاتكم، وأن لا تطلبوا من المصباح السحري
أكثر من حاجتكم.



حكايات خوخة

نعهيعهنعهيحيحيفنوظهقف﴾غعهغعفيغنعههمفهعقونهغوفينخونعهعهفينيونلمهههك﴿غنخ
وعهنهغ يفقق‌مهنخ وع هعًق يهنهوه لميه عأظ ويفهه همه فيعهمه يحيح
نفعظعهغلهغنخنظفقعهفينفقهوعهمنخونعهعهقفهكع غنخننعهخملقوظهينوهفيقعيحيح
ئ فعظ عهقا٩ نفقن غلكه ع هعق ننغهنخ ننعه عهقفهخم لقو ظه ينوه فيقعيحيح
ئ غلف قهن نغه عهنهغ ننعه عهقفهخم لقو ظه ينوه فيقعيحيح

محيحيحـ ﴿لوهفخم ئعقعف نظوهلا ظفغظ كقغلي ﴾وظحهنوهلئع فهفي ةونهنهعفهعقهعهعفلغن
ههغيغعههفـفههولا ههوفغقي ععهعنو حيحيغيقنهعههظ وهلا ﴾يهكوكههعهفهة ههعيابه ههوين
حيحيقعه عوظ غههنهع وظ نيفـههع غوك
حيحقعه عونيفـههع غوهنهع غوهفهلئعظ٨. نغ حـ. قيقهع ههفقهع عقه غيغ ﴾عغويغهع هنعونقن
قعيفـههع ههظغ عوهلانعهن هفـ﴾ وظوههعوهظكوكههع نقيه ظه هه ﴾فغ ههغوهين قيعهن قيع هعن
حيحيوقفـاع
حيحغقيفـ هونين هظ وقلـ محهونين ههفقهع هعن نهقهو



هيا نبحث مع

ريحانة

أصدقائي البراعم مع انتشار الأوبئة والفيروسات لا بد لنا من تقوية مناعة أجسامنا، ما رأيكم لو نبحث عن جهاز المناعة ونتعرف عليه أكثر:

ريحانة: هلا عرفتنا عن نفسك؟

يسمونني الجهاز المناعي أتكوّن من مجموعة خلايا وأنسجة وأعضاء تشبه الجيش، ويقوم كل منهم بوظائف محددة لمهاجمة أي عدو يقتحم الجسم قبل أن يتكاثر ويفرز سمومه مثل البكتيريا والفيروسات والطفيليات، وإن دخلت وتكاثرت فإنني أعمل بقوة حتى أخلص الجسم منها.

ريحانة: ما هي أهم مكوناتك؟

الجهاز المناعي: لدي العديد من الأجزاء المناعية المقاومة منها:

- الخلايا الليمفاوية: تقوم بالتقاط الخلايا الميتة والجراثيم.
- نخاع العظام: يقوم بتكوين خلايا الدم البيضاء لمحاربة العدوى والأمراض والجراثيم.
- الخلايا البالعة: وهي عبارة عن خلايا تقوم بتناول الجسم الغريب أو الميكروب الذي يلتصق بالأجسام المضادة، وتلتهم كافة الخلايا التي سقطت خلال معركة المقاومة بين الأجسام المضادة والميكروبات التي تهاجم الجسم لتنظفه.
- الأجسام المناعية المضادة: في حالة غزو الميكروبات للجسم فأنه ينتج الأجسام المضادة التي تتألف من بروتينات وظيفتها الأساسية مقاومة الميكروبات التي تسبب تلف أنسجة الجسم.

ريحانة: ما هي أنواعك؟

المناعة الطبيعية :- وتوجد في جسم الإنسان منذ ولادته ليقاوم بها العدوى مثل الجلد والأغشية المخاطية المبطنة للأجهزة المختلفة مثل الجهاز الهضمي والأنف والفم من الداخل، وأيضاً كرات الدم البيضاء بأنواعها.

الجهاز المناعي

المناعة المكتسبة :-وهذا النوع يتكون بعد إصابة الجسم بعدوى أو مرض ما لأول مرة فأقوم بإنتاج الأجسام المضادة ضد هذا المرض، وفي حالات أخرى يحقن الجسم قبل أن يصاب بالمرض بلقاح على شكل ميكروبات ضعيفة ليحفزني على إنتاج الأجسام المضادة ضد هذا الميكروب، وتصبح لدى الإنسان مناعة شبه دائمة تستمر لفترات طويلة.

ريحانة: كيف نعلم بأن هناك مشكلة أو ضعف في أدائك؟

الجهاز: عندما أستطيع التمييز بين الخلايا السليمة والتالفة أو الخبيثة فهذا يعني أنني أعمل بكفاءة، ولكن في حالة إصابتي بالضعف أو الخلل في أداء عملي، فإنني لن أستطيع أن أتعرف على الأعداء بسهولة، وبالتالي لن أقاومها أو أقضي عليها، حينها سيصاب الجسم بالأمراض بين حين وآخر، مثل الإنفلونزا وغيرها ولا بد من استشارة الطبيب لمعرفة السبب وعلاجه.

ريحانة: كيف يمكننا تعزيزك وتقوية عملك في أجسامنا؟

- تناول الغذاء المتكامل مثل الحبوب والخضروات والفاكهة والبروتين، وعدم الإكثار من الأطعمة الضارة مثل الوجبات السريعة والدهون والمقليات والسكريات.
- ممارسة الرياضة وتجنب السمنة.
- النوم جيداً وعدم السهر والإرهاق إذ يستغل فترات الهدوء الليلي في إنتاج المزيد من خلايا الدم البيضاء.
- تقليل الضغط العصبي الذي يؤدي إلى إفراز كميات أكبر من هورمون الكورتيزول الذي يعرقل عملي ويضعفني.
- حصول الجسم على الزنك يومياً يقوي مناعته ويصعب مهمة الفيروسات في اقتحامه، ويحتوي لحم الأبقار والسمك والبيض ومنتجات الألبان على كميات وفيرة من الزنك، كما أن فيتامين C يحسن من امتصاص الجسم للزنك ويزيد فاعليته.



زيونة

رسوم/ زبيدة الطلاع

ذات يوم رجعت زيونة من رحلتها الطويلة وعندما دخلت إلى قريتها الجميلة وجدتها شبه خاوية من الحشرات وكأنها قرية أشباح، فصاحت بأعلى صوتها: يا أهل القرية ألا يوجد احد هنا؟ فأجابها صرصور كان قد لف نفسه بأوراق الشجر، لذلك لم تلاحظ زيونة وجوده، وقال لها: لقد أصيب معظم أهل القرية بمرض معدٍ وظهرت عليهم بقع سوداء، فغادر بعضهم القرية واختفى البعض الآخر في بيوتهم وتركوا أعمالهم،

فقالت له زيونة باستغراب: ولماذا خرجت أنت من بيتك هذا خطر على صحتك؟ ألا تخاف من العدوى؟ فضحك وقال لها: في كل الأحوال أنا لا أترك عملي أبداً.

طارت زيونة وهي متألمة على أهل قريتها وفكرت بإحضار أمهر طبيب من البلدة المجاورة ليكتشف سبب هذا المرض وعلاجه، ولمّا جاء وقام بفحص بعض المصابين قال لهم: لقد انتشر هذا المرض في القرية البعيدة ووصفت لهم الدواء وأمرتهم بعدم الخروج من القرية لئلا ينتقل إلى باقي القرى، فمن الذي أتى إليكم منها؟

فأشاروا إلى الصرصور الملتف بالأوراق وقالوا: لقد ذهب إلى القرية البعيدة ليأتي بالطعام والشراب ونحن نشتري منه كل يوم، فقال الطبيب: هذا يؤكد إصابته بالمرض وقد نقله إليكم، فصرخ الصرصور: هذا ليس صحيحاً فأنا محتمٍ بالأوراق ولن أصاب بشيء، فقال الطبيب: من قال لك بأن الأوراق تحميك؟ انزعها عنك لأفحصك



فحاول الصرصور الهروب لكنه لم ينجح فأهل القرية أمسكوا به ونزعوا عنه الأوراق ليتفاجئ الجميع بوجود آثار البقع السوداء عليه. فقالت له زيونة: إن كنت لا تبالي بصحتك فهذا شأنك وحدك ولكن لا تكن سبباً في تدمير صحة الآخرين.



حديث الإمام الجواد عليه السلام:

«إن المؤمن لا يخون»

فتعلمت : أن الخيانة صفة ذميمة وهيَ ليست من مكارم الأخلاق وهي ضد الإخلاص. ومعناها عدم الوفاء للآخرين بما يتوجب علينا أن نقدمه لهم، فقد يخون الإنسان صديقه بكشف أسراره الذي ائتمنه عليها، ويخون العبد ربه عندما يهمل دينه..

والمؤمن طيب الخلق أمين مخلص لذا لا يرتكب الخيانة أبدا.

ماذا لَو ؟

الأولاد: مرحباً يا كرتنا الجميلة، كيف حالكِ؟

الكرة الأرضية: أهلاً بكم يا أولاد، لقد اشتقت لكم، هل انتقلتم إلى بيتكم الجديد؟

علي: لا ليس بعد، لأن البناء بالطابوق يحتاج إلى جهد ووقت طويل، ماذا لو أصبحت البيوت تبنى من مواد خفيفة وسهلة التركيب كمظلات المخيمات التي تحتاج إلى نفخ فقط؟

الكرة الأرضية: البيوت التي تبنى بالحجر والأسمنت تكون أكثر مقاومة لظروف الجو المتقلبة وتحمي ساكنيها بنسبة أكبر من غيرها، وتبقى عامرة لسنين طويلة، والدليل بقاء الآثار القديمة لحد يومنا هذا.

زهراء: على الرغم من تعرض أغلب البيوت للتلف بسبب تقادم الزمن إلا أن أبي يعمل على ترميم بيتنا وطلائه في كل سنة ليستعيد رونقه.

الكرة الأرضية: نعم يا زهراء فكلما عملتم على إدامته وترميمه بقي صامداً لمدة أطول.

علي: ماذا لو قلعنا بيتنا ووضعناه على أرض البيت الجديد لكان أسهل وأسرع كما نشاهد في أفلام الكارتون؟

الكرة الأرضية: هذا شيء مستحيل، فلا بد للبيوت من أساس قوي وقواعد رصينة في الأرض ليبنى عليه وإلا لهوى وسقط.

زهراء: أقترح عليك يا علي أن تبني لك بيتاً بسهولة وسرعة من الورق المقوى وتسكن فيه لوحدك كما في أفلام الكارتون.



التعليم التفاعلي

مـدرسـتـي جميلـةٌ ... في الـصـفِ والمراحـلِ
نـمـرح في ساحـتـهـا ... كـالـطـيـرِ والـبـلابـلِ
لـنـنـطـلـق جـمـيـعـنـا ... بـهـمّـة الأوائـــلِ
ثــم نـبـاشـر عـامـنـا ... ضِـمـنَ وقـاءٍ كـامـلِ
فـالـدرس صـارَ مـدمجاً ... في (الـنـتِ) والـتـفـاعـلِ
هـيـا إلــى دراســـةٍ ... بـالـدرس في المـنـازلِ
أبـي غـدا مـعـلـمّـي ... يَـحـلُ لـي مـسـائـلي
وأمـي في قـراءتـي ... تـقـرأ في تـواصـلِ
تـشـرحُ لـي قـواعـداً ... كـالـفـعـلِ أو كـالـفـاعـلِ
شـكـراً لأمـي و أبـي ... ولـلـمـديـرِ الـفـاضـلِ

شعر/ حيدر صباح

